

ケアラー新聞

2022
1
January
NO.5

編集・発行 全国介護者支援団体連合会

助成 公益財団法人キリン福祉財団

発行 2022年1月31日

一口に「ケアラー」と言っても、ケアラーの立場や被介護者の状態により、ケアラーの抱える悩みやニーズもさまざまで、そこにケアラー支援の難しさがあります。「男性介護者」「認知症の介護」「ヤングケアラー」「ダブルケア」「老々介護」などさまざまな切り口で支援が行われています。今回の特集では、その中でも独身でほぼ一人で介護を担う「シングルケアラー」について取り上げました。

特集 **知ってほしい!** P2

シングルケアラー

ケアラーの思い P4

◆介護の目々

◆私の介護

全国のケアラー団体から P5

◆介護するあなたと高齢者の拠り所(=ポート)

NPO法人 介護者高齢者支援・けあポート

◆介護者のつどいの場を東北に

介護者サポートネットワークケアむすび

活動報告

全国介護者支援団体連合会では、会員団体に向けて「リーダー研修」を実施しています。

ケアラーをとりまく社会の動きや、支援にあたっての新しい概念や考え方などについて、学び、意見交換をすることでリーダー層の支援力の向上につなげるのが目的です。

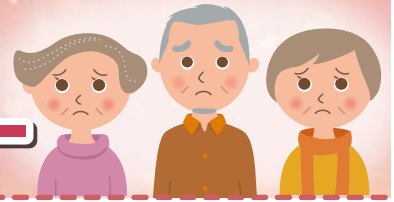
11月5日、『介護殺人と介護者支援』をテーマに、リーダー研修を開催しました。講師は、日本福祉大学社会福祉学部教授で、長年介護殺人の研究を続けている湯原悦子先生。

近年、介護殺人は年間40件程度発生しています。加害者は夫や息子など男性が多く、被害者は女性の場合が多いです。介護疲れや将来への悲観から殺人や心中にいたるケースが多く、背後には「ケアラーのうつ」がみられますが、周囲の人が気付いていても支援がなされないことが問題点として挙げられました。

参加者からの質問・意見交換では、自分をケアラーだと思っていないケアラーに自覚を促すことが必要、「介護の大変さ＝身体介助の大変さ」という認識が一般的で、精神的な負担については考慮されない、等の意見がでました。

特集

知ってほしい! シングルケアラー



シングルケアラーとは、独身で、高齢の親（または障がいのあるきょうだい・親戚等）の介護の責務を一人で担っているケアラーのことを指します。いわば「ワンオペ介護」です。

シングルケアラーの特徴

未婚・離別のため、パートナーも子どももない独身（シングル）の立場で、被介護者を一人で介護しています。介護に費やす時間が、長時間かつ一定ではないため、正規の職に就きにくく、就業していても介護離職を選んでしまいがちです。

シングルケアラーになった理由としては、きょうだいが先に結婚等してしまい世帯をもっているのでケアができない、一人っ子のため他に介護者がいないという理由で、「身軽な」シングルの自分がやらざるを得なくなった、というケースが多くあります。

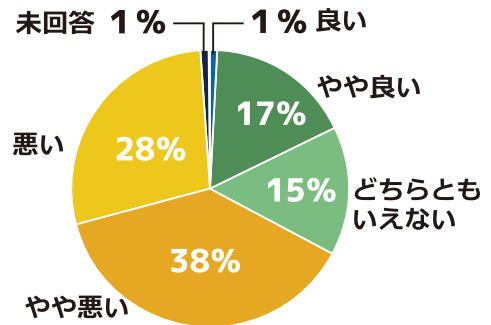
どんなことがストレス？

介護による睡眠不足、慢性的な疲労蓄積による身体的ストレス、被介護者の介護拒否や暴言、自身の将来不安からくる精神的ストレスがあり、それらが「介護うつ」を引き起こす原因になることも。また、「こんな娘さんがいていいわね」「お母さんを施設に入れるなんて、子としてどうなのか」等々の周囲（地域や親せき）の無理解や、介護をしていることで結婚しづらい等の偏見にも悩まされています。

一日中、被介護者と自分だけで過ごすことで人間関係が閉塞し、相談相手がないことで孤立し追い詰められていきます。介護中は外出もしづらくなり、知人友人との交際が少なくなり、趣味等の社会活動からも遠ざかってしまいがちです。

「同居家族がいるから」との理由で、介護サービスの利用も制限されます。ケアマネジャーや他の福祉関係者も、ケアラーを「介護の資源」として捉え、本人の日常生活や人生設計が顧みられることがありません。

■介護者の心身の健康状態



健康状態がよくないと感じている人が**6割以上**

シングルケアラーの声

- 一人っ子のため私が介護せざるを得ず、私が倒れたらおしまいと精神的にもきつかったです。（60代女性）
- 常に不安やストレスがあるので気が休まらない。疲れやすく体調がすぐれない。（40代女性）
- 心身ともに疲弊して休まらない。精神的に追い詰められていると感じて食事等も適当になっていった。（30代女性）

毎日がいっぱいいっぱいなんです！

家にいるときはつきっきり、仕事や外出中も介護のことに気をとられ、24時間気が休まない日々が続きます。

シングルケアラーの声

- いつも気持ちがはりつめていたり、自宅に帰りたくないと思っていた。心臓に不調を度々感じた。（40代女性）
- ショートステイを利用しても、些細なことで施設から電話があり、来てほしいと呼び出され（略）。そのため気分転換の遠出ができない。友人と会う約束ができず、人付き合いが悪くなりました。（50代女性）

介護が私の生活と人生のすべて!? シングルケアラーの不安

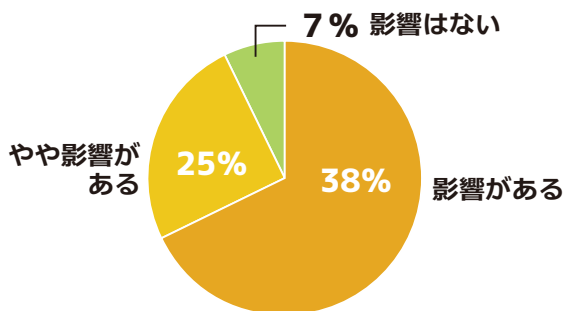
介護は生活の一部ではなく、人生のすべてになっています。シングルケアラーが抱える不安は大きく三つあります。

一つ目は、自身の将来についての不安。長期間の介護のためパートナーと出会う機会も少なく、就職や結婚、出産・育児等の、いわゆるライフサイクルの展望がみえないことです。これでは「私は何のために生きているの?」と苦しむのも当たり前。

二つ目には経済的なこと。介護離職等で親の年金をメインに生活していれば、その親がいなくなった途端、収入が激減または無収入になります。介護が終わったときにはケアラー自身も高齢になっていることが多く、再就職はかなり困難です。また、パート等の非正規雇用で就いていても、貯蓄がなく、生活困窮に陥ることも少なくありません。

そして三つ目には、健康不安があります。介護うつなどメンタルヘルスの悪化、自身の高齢化、持病の悪化、自分が病気になってもケアの交代要員がない…等々、もし自分が倒れたら被介護者も共倒れになってしまうことに強い不安を感じています。

■介護者の人生や将来に介護の影響があるか



9割の人が介護の影響を受けている



シングルケアラーの声

- 高校を退学した。満足に仕事につけない。友達ができない。収入がないので親の年金での生活。結婚できない。子供が産めない。自分の老後の用意ができない。社会的な孤立。(40代女性)
- 異性との出会いの場に行っても、介護しているという引かれる。(30代女性)
- 長生きしたくないなと思う。生きていてもあまり未来はない。(40代女性)

こんな支援があったら…

まずは話をきいてもらい、理解したり共感してくれる人や場所。例えばケアラズカフェのような、「心の居場所」が必要です。そして、一人の個人として、リフレッシュしたり自分磨きをしたり…という時間をつくるために、レスパイト（休息）の機会や、ケアラーが利用できる生活支援サービスの拡充が求められています。

また、介護は突然始まることが多いのですが、そこでワンストップの相談窓口や、継続的にいつでも相談にのり、必要ならばすぐに専門職や団体につないでくれるシステム。

さらに、介護中や介護が終わったあとの仕事や住まい等、「マイナスからの出発」にならないような支援が必要です。



シングルケアラーの声

- 母と自分の関係だけに集中していたが、今後の自分のことをいやでも考えなければならなくなったのは良いことだと思っている。少しずつ今後の仕事や家など設計を始めている。(そして将来への不安に都度落胆する自分もいる。)(50代女性)

シングルケアラーの支援の現状とこれから

ヤングケアラーを始めとして、NPOや地域、行政による支援、自治体の条例等々、ケアラー支援の輪は大きくなってきています。しかし、シングルケアラーの実情についてはまだまだ知られていません。今後ますます多くの理解と支援が求められています！



【引用文献】

NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン「30～50代のシングルケアラーの介護と人生に関する調査」(2020年)

ケアラーの思い

介護の日々

西原 正次(東京都/77歳)

私の妻は60才前後して、物忘れ的な行動、言動が見られた。が、まさか…と思い、本人に話すと「そんなことはないよ」と打ち消す。私もそんなに気に留めようとは思わなかった。

ある日、会社の帰りに待ち合わせると、その時間に居ない、15分、30分と待ち、家に電話すると居た。「何してるの?」と聞くと「何のこと?」急いで家に帰った。その後も、友人たちとの約束も守れなくなっていき、次第に離れていく。兄弟に話し、本人も交えての話し合いをした。本人は認めず、その場は終わった。それから数か月、気にしながら過ごした。

その後、かかりつけの病院の先生に、何気なく話してみると、その先生が、院内の神経内科の先生を紹介され、予約を取ってくれた。病院の検査によって、物忘れによる認知症と診断された。大変なことになってしまった。うすうす感じてはいたが

ショックだった。それからも病院に通って8年目。現在要介護2になり今に至る。

その間、区役所の福祉課に相談に行き、認知症カフェを紹介された。ここは本人、介護者等の集まりで、スタッフやボランティアさんたちのもと、認知症に対する家族会等、皆様との交流の場になっている。交流を続けるうちに、次第に不安を打ち消す仲間の居ることを知った。妻も家に居る顔と全く違い、明るく楽しんでいる。今も2人でオレンジカフェに出かけている。介護は一人で頑張らなくていい。一人で病まなくていい。

私は近所の人に妻の状況をも話し、理解していただいている。仲間の皆さんが私たちの心のささえです。



私の介護

M.M(東京都/50歳)

私が47歳になる少し前、母は73歳でアルツハイマー型認知症と診断されました。

それからたったの数年で母は要介護5になりました。在宅介護5年目に入ります。適切なケアをすれば進行はゆっくりだ、と時に色々なところで目にします。その言葉を聞くたびに母がこんなにあっという間に進行してしまったのは私たち家族のケアが悪かったのか、と落ち込みました。

介護に対する温度差が家族の中にあり、未だ確執を抱えて日々の生活を送っています。

しかし母は介護度が上がったことにより穏やかに、ほぼ全介助の状態ですが、以前のような問題行動はなくなりました。

介護はその段階によって悩みが変わります。正解はないので、早い段階で公的サービスを利用し、相

談できるケアマネさん、施設の職員さん、介護仲間を作ることが肝要だと実感します。たくさんの方の介入があればあるほど要介護者本人にとってもいいケアが受けられると思います。

サービスを利用すること、施設入所にどうしても罪悪感がついてまわります。でも、私たち介護者も自分の人生があるのだと思います。

今は母に毎日穏やかに優しい気持ちで日々を過ごしてもらいたいと思っています。



全国のケアラー団体から

●介護するあなたと高齢者の拠り所(=ポート)

NPO 法人介護者高齢者支援・ケアポート / 中島 由利子

2021年4月、東京都港区内で地域の介護者や高齢者を支援する「NPO 法人介護者高齢者支援・ケアポート」を新たに立ち上げました。前身はNPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジンで、アラジンから事業を引き継ぐ形でスタートしました。

「地域のみなが孤立することなく豊かに暮らし続けられること」をミッションに、主な事業として、「みんなとオレンジカフェ事業（認知症カフェ）」「ちょこっと立ち寄りカフェ事業（地域のつどい場）」「アロマセラピーによるネットワークづくり事業」を展開しています。港区、高齢者相談センター（地域包括支援センター）、地域の認知症専門医、社会福祉協議会等と連携しながら事業を推進しています。

区内の公共機関を使って月に10回くらいのカフェを運営しています。「みんなとオレンジカフェ」には、ご夫婦や親子で、また、認知症が気になる方、見学の方などがつどい、カフェ内では認知症のご本人と介護者が別々のテーブルで過ごしています。介護者どうしの語りご自分の介護を振り返ったり、明日へのヒントになることも多々あります。またこのカフェの特徴は地域の認知症専門医

から講義を聞いたり、個別相談ができることです。さらに、8月からは「みなと娘サロン」を始めました。実の親を介護する娘さんが気持ちを語る場になって



マスクをしてカフェでのおしゃべり

ています。またどのカフェにも養成講座を受講した地域のボランティアさんが活躍しています。地域在住なので、普段近所でお声がけしたり、自然に見守りという形ができています。

まだ8か月足らずの活動ですが、今後も地域の中で一人ひとりのニーズに合った活動を具現化し、地域でのつながりづくりを支援していきたいと考えています。

【連絡先】

■NPO 法人介護者高齢者支援・ケアポート

TEL：080-4955-5722

住所：東京都港区西新橋1-19-6 桔梗備前ビル802号室

認定 NPO 法人 市民福祉団体全国協議会 気付

H P：https://careport-net.com



ケアポート

●介護者のつどいの場を東北に

介護者サポートネットワークケアむすび / 東海林 良昌

「介護」をキーワードとした地域の拠点を宮城県仙台市、石巻市、塩竈市、岩沼市、岩手県北上市、山形県米沢市等に立ち上げ、東北や全国の諸団体と地域を超えた連携を作る活動に取り組んでいます。

当会では、介護している人、されている人、介護士のほか、パートナーを看取った介護OBなど、介護に関わるさまざまな人々が集まり、情報交換や談話会を行っています。スタッフは、社会福祉協議会職員、介護者サロン主催者、介護施設職員、会社員、臨床宗教師、臨床仏教師、僧侶などです。

さらに東北での介護者支援団体の連携を促進するために、東北介護の集いを開催しています。これまで第一回宮城県塩竈市雲上寺(2013年)、第二回宮城県岩沼市あいぷらざ(2014年)、第三回岩手県北上市社会福祉総合センター(2015年)、第四回青森県青森市正覚寺(2016年)と開催し、2019年には第五回を山形県米沢市西蓮寺で開催しました。

また、介護者の言葉を多くの人々に共有していただく

べく、介護体験アーカイブプロジェクトを立ち上げ、すでに冊子『介護者の声』(2019年)を発行しました。

これからも介護者と介護される大切な方が、安心して暮らせる社会の実現を目指し活動しています。



仙台市願行寺での介護者のつどいの様子

【連絡先】■介護者サポートネットワークケアむすび

TEL：090-3361-7733

住所：〒985-0053 宮城県塩竈市南町11-1

E-mail：nenyo35@yahoo.co.jp

H P：https://knetpro.exblog.jp/

facebook：https://www.facebook.com/

ksncaremusubi



事務局だより



今回の特集「知ってほしい!シングルケアラー」は、NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジンによる「30～50代のシングルケアラーの介護と人生に関する調査」を参考にまとめています。記事の中でも一部抜粋して掲載しましたが、このアンケートでは、シングルケアラーの生々しい声がたくさん集まりました。シングルの立場ゆえに介護の担い手になり、介護にかかりきりになることで、仕事や友人づきあいから離れて社会との接点が失われ、結婚・出産を諦め、経済的な不安、将来の不安を抱えながら孤独に生きているケアラーの姿が浮かび上がります。

「介護を終えた時、すでに私は60代を超えていました」

「長生きしたくないなと思う。生きていてもあまり未来はない」

こうした声からは、介護がいかにケアラーの人生に大きな影響を及ぼすものかがわかります。もちろん介護には喜びや経験となることもたくさんあります。一方で、介護によって自分の人生を犠牲にしてしまう人たちも多いのです。ケアラー支援は「介護しているの?大変だね」ではなく、ケアラーがその人らしく生きる権利、という視点からなされなくてはなりません。



連合会の裏方、事務局スタッフよりご挨拶



2020年6月に入局いたしました事務局の鈴木暁子と申します。経理関係やケアラー新聞配送など間接的ではございますが、少しでも会員様のお役に立てるよう尚一層努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

事務局の菅亜希子です。2021年3月に事務局に入局いたしました。介護者支援の第一線でご活躍の皆様にも少しでもお役に立てるよう微力ながら精一杯頑張ります。リーダー研修や交流会で皆様にお会いできるのを楽しみにしております。



全国介護者支援団体連合会



【全国各地でケアラー支援に取り組む団体のネットワークです。】

主な活動

- ケアラー支援団体の交流・情報交換会の開催
- ケアラー支援に取り組む人材の育成
- ケアラー新聞の発行 など

共同代表

- 牧野 史子 (NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン)
(一般社団法人日本ケアラー連盟)
- 太田黒 周 (NPO法人てとりん)

入会案内

【一緒にケアラー支援の輪を広げましょう】

団体同士の交流会や、活動リーダー向け研修等に参加できます！

●正会員 (団体)	5,000円/年
●準会員 (団体)	5,000円/年
●準会員 (個人)	3,000円/年

※正会員はケアラー支援を行う団体に限ります。
※当会ホームページより入会申し込みできます。



ケアラー新聞をご希望の方へ



まとまった数の送付をご希望の方は、「レターパックライト 370円」「切手 370円分」をお送りいただければ、50部を郵送します。それ以上の部数をご希望の方は事務局にご相談ください。

全国介護者支援団体連合会 事務局

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-18-10 橋場コーポ302
メール ▶zenkokukaigo@gmail.com
U R L ▶https://kaigosyasien.jimdofree.com/

ケアラー新聞 No.5

2022年1月31日発行

発行・編集◆全国介護者支援団体連合会 助成◆公益財団法人キリン福祉財団

住所◆〒160-0022 東京都新宿区新宿1-18-10 橋場コーポ302

Eメール◆zenkokukaigo@gmail.com HP◆https://kaigosyasien.jimdofree.com/

制作◆(株)アダプティブデザイン